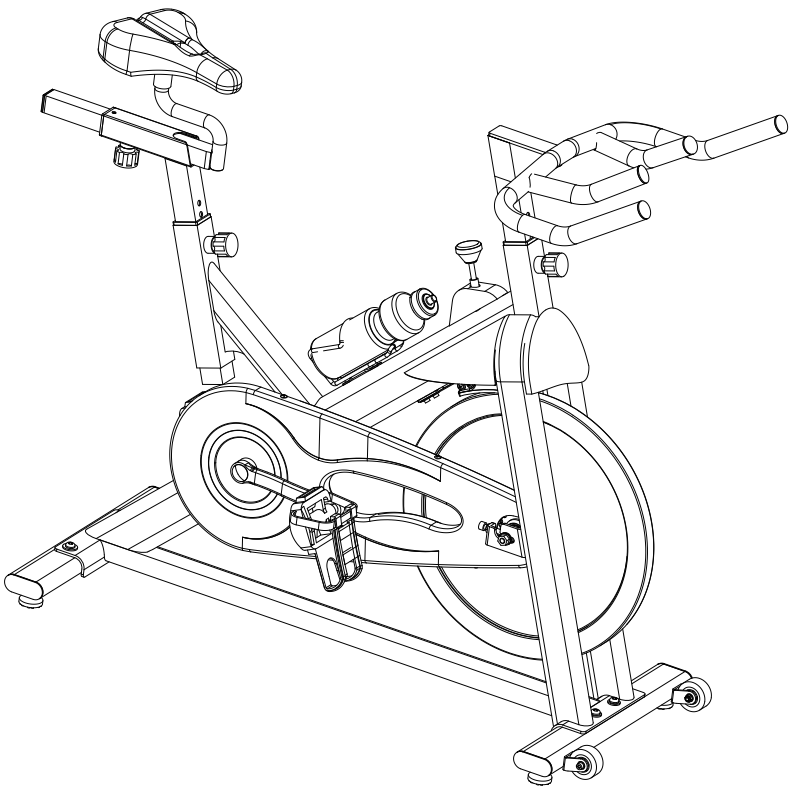


FÜR MODELL:

S 3

HORIZON FITNESS

INDOOR CYCLE
BEDIENUNGSANLEITUNG

EINLEITUNG

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH und VIELEN DANK, dass Sie sich für den Kauf dieses Horizon Fitness Indoor Cycle entschieden haben!

Egal, ob Sie Fahrradrennen gewinnen oder einfach nur ein aktiveres und gesünderes Leben führen möchten – ein Horizon Fitness Indoor Cycle ist in jedem Fall die richtige Wahl. Dank seiner Ergonomie können Sie schneller fit werden und Ihre Gesundheit stärken. Da es für uns selbstverständlich ist, unsere Fitnessgeräte von A-Z selbst zu konstruieren, verwenden wir für diese nur Bestandteile von höchster Qualität. Nicht umsonst bieten wir Ihnen eines der umfassendsten Garantiepakete auf dem Markt.

Sie wünschen sich ein Fitnessgerät, das Ihnen größten Bedienkomfort sowie höchste Zuverlässigkeit und beste Qualität bietet?

Das Indoor Cycle erfüllt all diese Ansprüche.

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung..... 3

Wichtige Sicherheitshinweise..... 4

Indoor Cycle Bedienung..... 5

Vor der Benutzung..... 6

Aufbauanleitung..... 12

Empfehlungen für das Training..... 16

Wartung..... 20

Garantie..... 22

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

SICHERHEITSHINWEISE BITTE AUFBEWAHREN

Lesen Sie vor der Benutzung des Indoor Cycles die Bedienungsanleitung vollständig durch. Der Besitzer hat dafür zu sorgen, dass alle Benutzer des Gerätes über alle Warn- und Sicherheitshinweise informiert sind. Sollten Sie nach dem Durchlesen der vorliegenden Bedienungsanleitung Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Händler oder unter der auf der Rückseite der Bedienungsanleitung angegebenen Rufnummer an Horizon Fitness.

Um Gefahr von Verbrennungen, Feuer, Stromschlägen oder Personenschaden zu verringern:

- *Sollten während des Trainings Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Atemlosigkeit auftreten, beendenSie sofort das Training und suchen Sie einen Arzt auf.*
- *Halten Sie ein angenehmes Tempo. Treten Sie nicht über 80 UPM auf diesem Gerät*
- *Um besser Gleichgewicht zu halten, sollten Sie die Handgriffe während des Trainings und beim Auf- und Absteigen umgreifen.*
- *Keine weiten Kleidungsstücke tragen, die irgendwie an Teilen des Rades hängen bleiben könnten.*
- *Drehen Sie die Pedalarme nicht per Hand.*
- *Stellen Sie vor jedem Gebrauch sicher, dass die Handgriffe fest sind.*
- *Passen Sie auf, dass keine Gegenstände in Öffnungen fallen.*
- *Reinigen Sie die Oberflächen nur mit Seife und einem feuchten Tuch, benutzen Sie niemals Lösungsmittel (Siehe Wartung).*
- *Das Rad sollte nicht von Personen über 120 kg benutzt werden. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie*
- *Dieses Rad ist nur für den Heimbereich gedacht. Das Gerät nicht für kommerziellen Gebrauch, in einer Schule oder Einrichtungen einsetzen. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.*
- *Benutzen Sie das Gerät nicht in Garagen, Vorbauten, Poolanlagen, Badezimmern,*
- *Benutzen Sie das Gerät nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.*
- *Dieses Gerät entspricht der EN 957-1/-10H.*

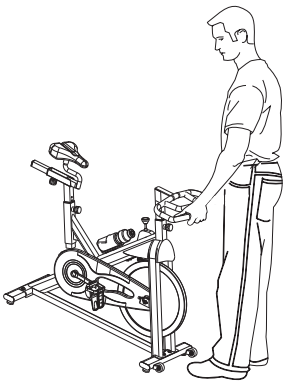
Haustiere und Kinder unter 12 Jahren müssen stets einen Sicherheitsabstand von 3 Metern zum Indoor Cycle einhalten.
Kinder unter 12 Jahren dürfen unter keinen Umständen unbeaufsichtigt das Rad benutzen.
Kinder über 12 Jahren dürfen das Rad nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.

Es ist unbedingt darauf zu achten, dass das Indoor Cycle nur in Räumen mit Raumtemperatur benutzt wird. Wurde das Gerät kälteren Temperaturen oder großer Feuchtigkeit ausgesetzt, sollte man vor der Benutzung warten, bis sich das Gerät auf Raumtemperatur erwärmt hat.

INDOOR CYCLE BEDIENUNG

TRANSPORT

Ihr Horizon Fitness Indoor Cycle ist für den einfachen Transport an der Vorderseite mit Transportrollen ausgestattet. Um Ihr Indoor Cycle zu transportieren, müssen Sie beide Handgriffe umfassen. Ziehen Sie das Gerät vorsichtig zu Ihnen, mit leichtem Druck nach unten, so dass der hintere Standfuß den Boden nicht mehr berührt. Sobald sich das ganze Gewicht auf den vorderen Transportrollen befindet, können Sie das Gerät vorsichtig zu Ihrem gewünschten Platz rollen.



⚠ WARNUNG *Seien Sie vorsichtig beim Transport. Lassen Sie sich gegebenenfalls von einer weiteren Person beim Transport helfen.*

⚠ WARNUNG *Das Indoor Cycle arbeitet mit einem Schwungrad, das große Momente aufbringt und die Pedale weiter drehen lässt, auch wenn Sie mit Treten aufgehört oder die Füße von den Pedalen genommen haben. LASSEN SIE IHRE FÜßE AUF DEN PEDALEN UND STEIGEN SIE NICHT AB, BIS DIE PEDALE UND DAS SCHWUNGRAD GESTOPPT HABEN. Wenn Sie dieser Vorgabe nicht folgen, kann es zu Kontrollverlust und Verletzungen kommen.*

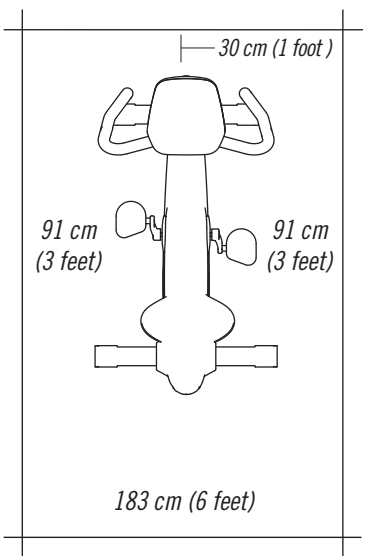
VOR DER BENUTZUNG

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH zu Ihrem neuen Indoor Cycle! Sie haben einen entscheidenden Schritt in Richtung eines regelmäßigen Fitnessprogramms getan! Ihr Indoor Cycle ist ein wichtiger und äußerst effizienter Meilenstein auf dem Weg zu Ihren Fitnesszielen. Regelmäßiges Training auf diesem Trainingsgerät kann ihre Lebensqualität in vielen Punkten verbessern.

DIE GESUNDHEITLICHEN VORTEILE VON AUSDAUERTRAINING:

- *Gewichtsverlust*
- *Gesünderes Herz*
- *Stärkung und Straffung der Muskeln*
- *Mehr Energie im Alltag*

In den Genuss dieser Vorzüge kommt man jedoch nur durch regelmäßiges Training. Mit Ihrem neuen Indoor Cycle überwinden Sie leichter die Hürden, die sonst am Ausdauertraining gehindert haben. Selbst Schnee, Regen und Dunkelheit können Sie in Zukunft nicht mehr von Ihrem Training abgehalten. Diese Bedienungsanleitung vermittelt Ihnen die grundlegenden Informationen für den Start in Ihr persönliches Fitnessprogramm.



AUFSTELLEN DES INDOOR CYCLES

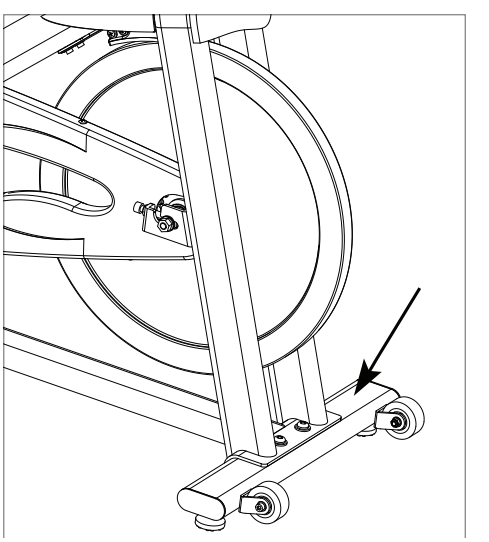
Stellen Sie das Indoor Cycle auf einer ebenen Fläche auf. Hinter dem Trainingsgerät muss sich ein Freiraum von 2 Metern, auf beiden Seiten ein Freiraum von jeweils 1 Meter und davor ein Freiraum von 30 cm befinden. Stellen Sie das Indoor Cycle nicht vor Abzüge oder Lüftungen. Stellen Sie das Gerät nicht in einer Garage, einem überdachten Innenhof, in der Nähe von Wasser oder im Freien auf.

Bevor Sie das Gerät benutzen, schreiben Sie den Modellnamen und die Seriennummer in die unten vorgesehenen Rahmen. Sie finden Modellname wie auch Seriennummer auf dem vorderen Standfuß.

TRAGEN SIE DIE SERIENNUMMER UND DEN MODELLNAMEN EIN

SERIENNUMMER:

MODELLNAME:



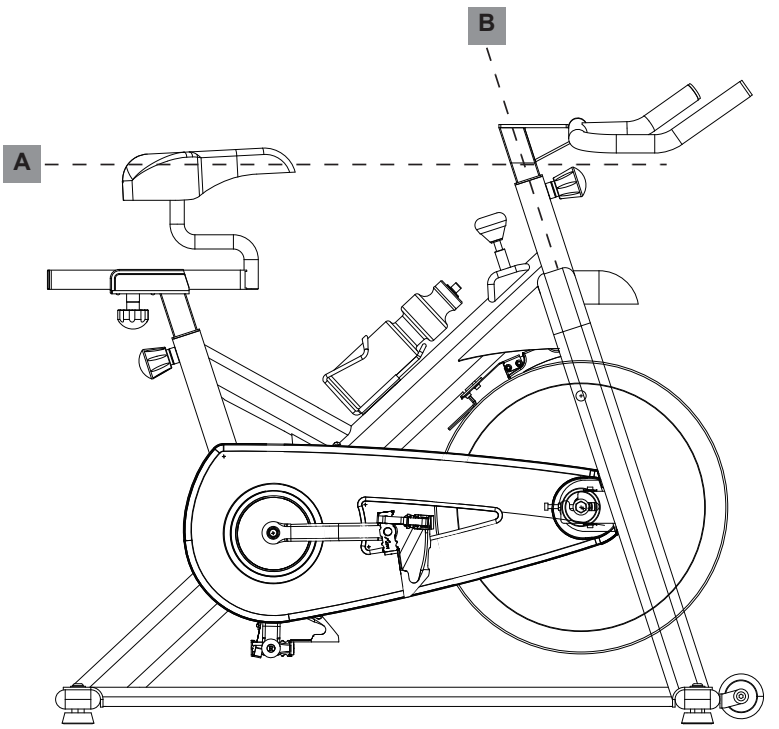
Bei Servicefällen werden Sie nach der Seriennummer und dem Modellnamen gefragt.

EINSTELLUNG

SATTELEINSTELLUNG

Die optimale Sattelhöhe hilft maximale Trainingsintensität und –komfort zu erreichen. Außerdem wird das Verletzungsrisiko weitestgehend reduziert. Stellen Sie den Sattel so ein, dass Ihre Knie bei unterster Pedalposition noch leicht gebeugt ist.

HINWEIS: Setzen Sie sich nicht auf den Sitz, während Sie die Sitzhöhe verstellen.



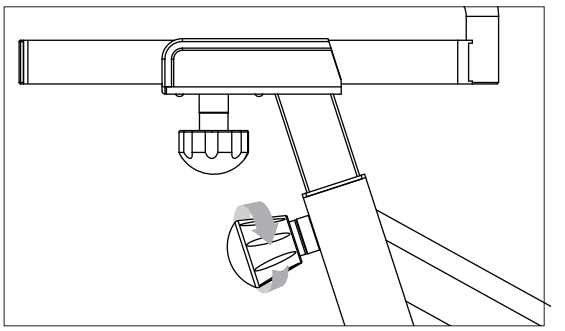
A- Richten Sie den Sattel in einer Linie mit dem Lenker aus
B- Lenkereinstellung (höhere Lenkereinstellung für Anfänger)

LENKEREINSTELLUNG

Die optimale Lenkerhöhe bestimmt sich durch Ihr individuelles Komfort-Empfinden. Gewöhnlich wird der Lenker für Trainingsanfänger höher als der Sattel eingestellt. Geübte Trainierende können verschiedene Lenkerhöhen für die individuelle und beste Trainingsposition ausprobieren.

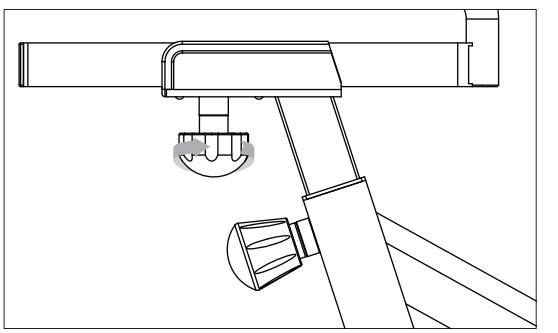
EINSTELLEN DER SITZHÖHE:

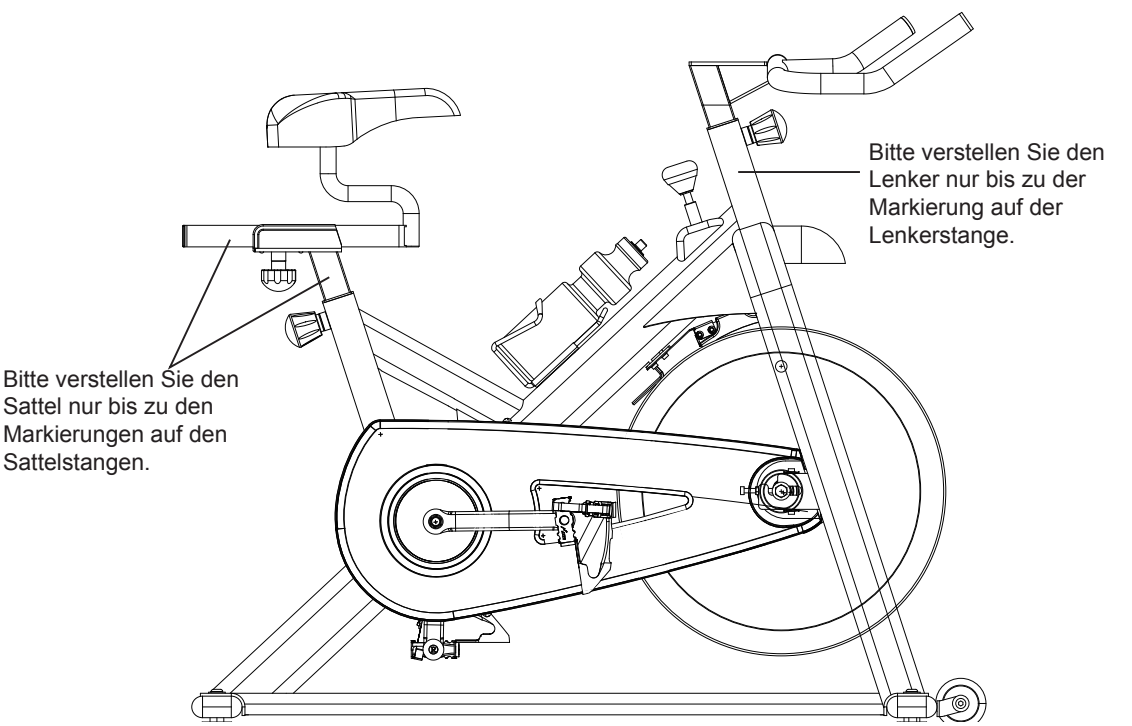
Drehen Sie den Knopf an der Sattelstange gegen den Uhrzeigersinn, um die Schraube zu lösen. Ziehen Sie den Knopf heraus und stellen Sie den Sattel in die gewünschte Position. Prüfen Sie, dass die Schraube wieder eingerastet ist und drehen Sie den Knopf fest.



EINSTELLEN DER HORIZONTALEN SITZPOSITION:

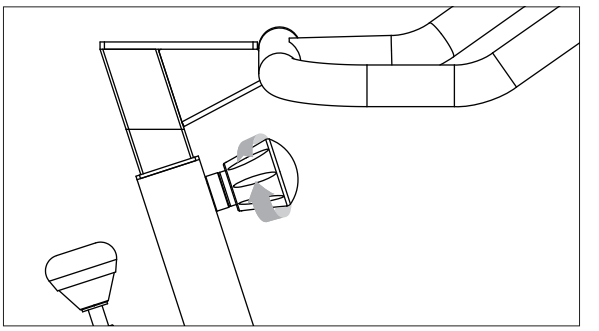
Drehen Sie den Knopf an der horizontalen Sattelhalterung gegen den Uhrzeigersinn auf, um die Schraube zu lösen. Ziehen Sie den Knopf heraus und schieben sie den Sattel (nach vorne oder hinten) in die gewünschte Position. Prüfen Sie, dass die Schraube wieder eingerastet ist und drehen Sie den Knopf fest.




Bitte verstellen Sie den Lenker nur bis zu der Markierung auf der Lenkerstange.
Bitte verstellen Sie den Sattel nur bis zu den Markierungen auf den Sattelstangen.

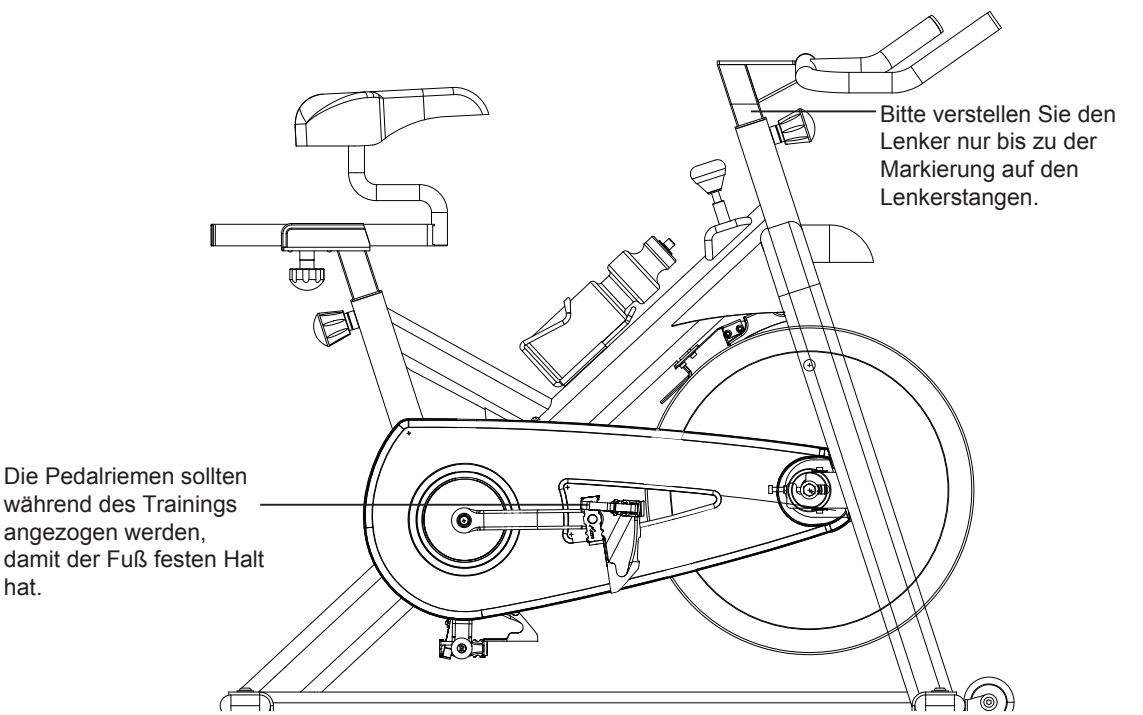
EINSTELLEN DER LENKERHÖHE:

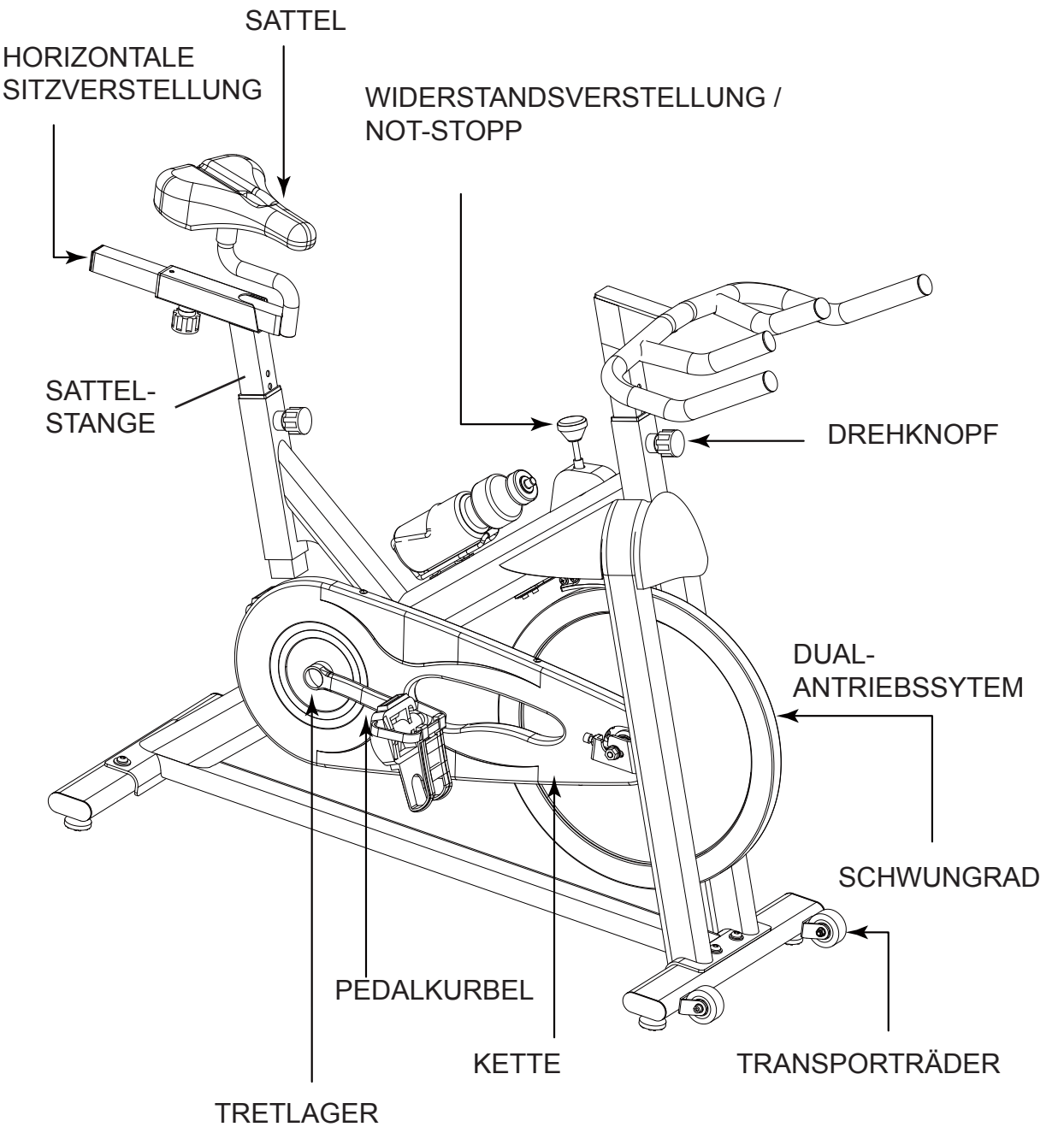
Drehen Sie den Knopf an der Lenkerstange gegen den Uhrzeigersinn auf, um die Schraube zu lösen. Ziehen Sie den Knopf heraus und schieben sie den Lenker in die gewünschte Position. Prüfen Sie, dass die Schraube wieder eingerastet ist und drehen Sie den Knopf fest.



EINSTELLEN DER KÖRBCHENPEDALE:

Stellen Sie Ihren Fuß in das Körbchenpedal. Der Fuß soll mittig auf dem Pedal stehen. Positionieren Sie den Fuß im Pedal an oberster Stelle, so dass Sie ihn mit Ihrer Hand erreichen und ziehen Sie an dem Riemen der Körbchenpedale. Wiederholen Sie dies auf der anderen Seite. Die Füße sollen während des Trainings immer senkrecht über dem Pedal stehen. Wenn Sie den Fuß vom Pedal nehmen möchten, lösen Sie den Riemen und ziehen Sie den Fuß herunter.


Bitte verstellen Sie den Lenker nur bis zu der Markierung auf den Lenkerstangen.
Die Pedalriemen sollten während des Trainings angezogen werden, damit der Fuß festen Halt hat.


SATTEL
HORIZONTALE SITZVERSTELLUNG
WIDERSTANDSVERSTELLUNG / NOT-STOPP
SATTEL-STANGE
DREHKNOPF
DUAL-ANTRIEBSSYTEM
SCHWUNGRAD
PEDALKURBEL
KETTE
TRANSPORTRÄDER
TRETLAGER

DREHKNOPF

Drehen Sie den Knopf auf und ziehen Sie ihn heraus. Die Sattel- bzw. Lenkerstange kann nun nach oben oder unten verstellt werden. Wenn die gewünschte Position erreicht ist, arretieren Sie den Knopf wieder

DUALANTRIEBSSYSTEM

Direktantriebssytem, das vorwärts und rückwärts Fahren ermöglicht.

SCHWUNGRAD

Durch die hohe Massenträgheit des Schwungrads wird ein hohes Moment erzeugt.

TRANSPORTRÄDER

Auf den 2 Rollen kann das Gerät leicht transportiert werden

KETTE

Die Kette simuliert das Gefühl vom Fahren auf der Straße.

TRETLAGER

Hohe Qualität für eine lange Nutzungsdauer.

PEDALKURBEL

Garantiert eine besondere Beständigkeit bei Einwirkung hoher Kräfte

SATTELSTANGE

Individuelle Sattelhöhenverstellung (hoch/runter).

HORIZONTALE SITZVERSTELLUNG

Individuelle Sattelpositionsverstellung (nach vorne / zurück).

SATTEL

Extra Auspolsterung für ein angenehmes Sitzen

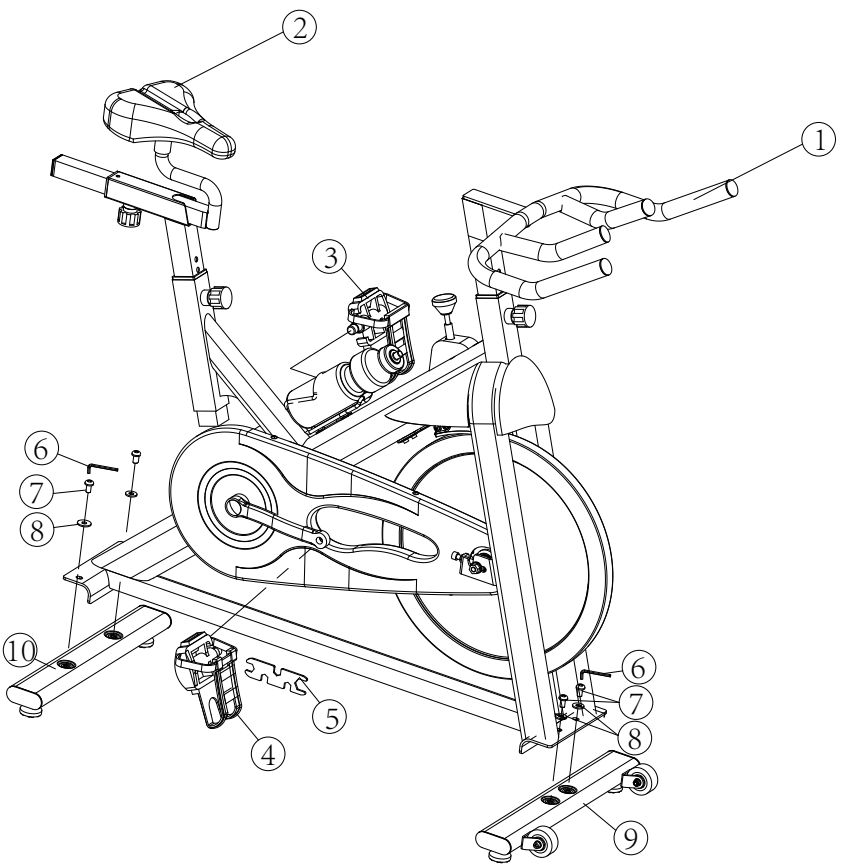
WIDERSTANDSVERSTELLUNG / NOT-STOPP

Stufenlose Widerstandseinstellung durch Reibungsbremse. Knopf runter drücken für Not-Stopp.

AUFBAUANLEITUNG

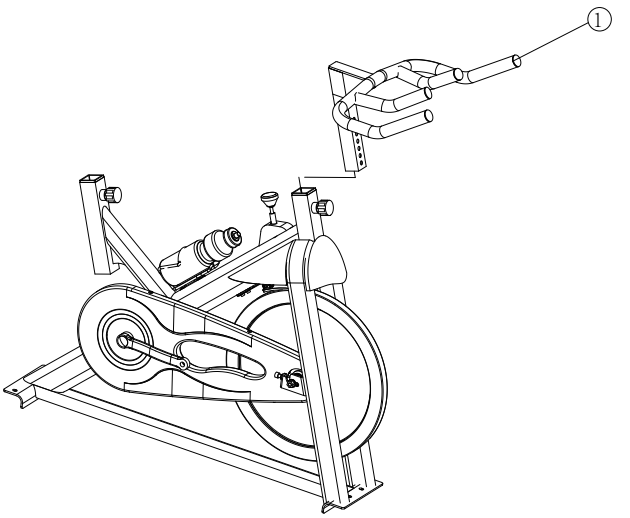
ZUBEHÖRTEILE

TEIL	BESCHREIBUNG	ANZAHL	ANGABE
1	ARMSTANGE	1	CHROM & PVC VERKLEIDUNG
2	SATTELSTANGE / SATTEL	1	CHROM
3	PEDAL (L)	1	LINKS GEWINDE
4	PEDAL (R)	1	RECHTS GEWINDE
5	KOMBINATIONSSCHRAUBENSCHLÜSSEL	1	
6	INBUSSCHLÜSSEL	1	ZUM BEFESTIGEN
7	INBUSSCHRAUBEN	4	M8 x 16 mm
8	UNTERLEGSCHEIBE	4	Φ8
9	VORDERER STANDFUß	1	MIT TRANSPORTRÄDER
10	HINTERER STANDFUß	1	OHNE TRANSPORTRÄDER



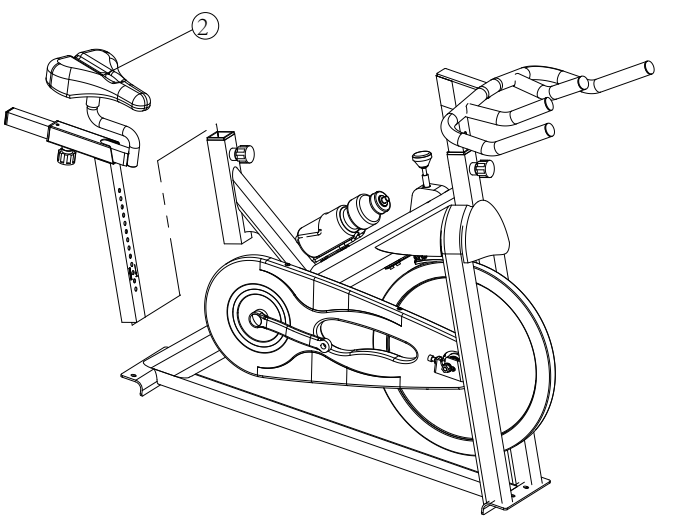
AUFBAUSCHRITT 1

Befestigen Sie den Lenker (1) am Rahmen, indem Sie die Lenkerstange in die Lenkerhalterung führen und mit dem Drehknopf sichern.



AUFBAUSCHRITT 2

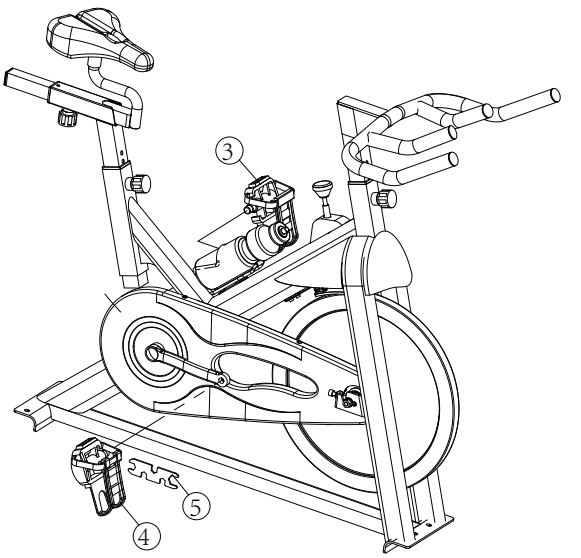
Befestigen Sie die Sattelstange (2) am Rahmen, indem Sie sie in die Halterung führen und mit dem Drehknopf sichern.



AUFBAUSCHRITT 3

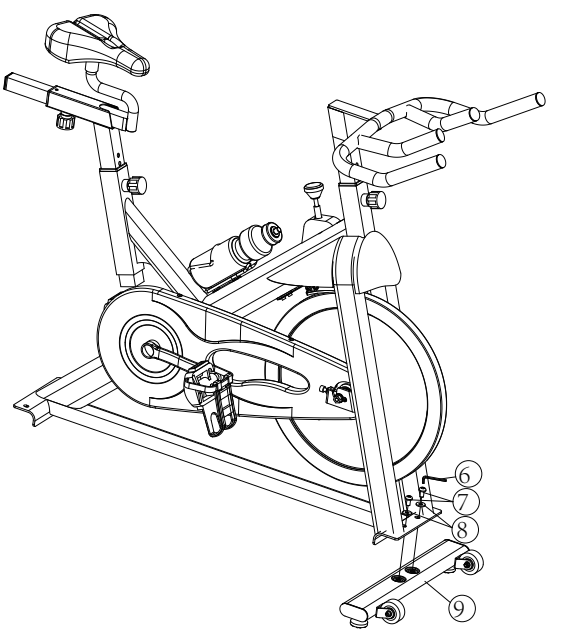
Befestigen Sie das mit L gekennzeichnete linke Pedal (3) mit dem Kombinationsschraubenschlüssel (5) an der linken Pedalkurbel. Das linke Pedal hat ein Linksgewinde. Drehen Sie das Pedal gegen Uhrzeigerrichtung fest.

Befestigen Sie das mit R gekennzeichnete rechte Pedal (4) mit dem Kombinationsschlüssel (5) an der rechten Pedalkurbel. Das rechte Pedal hat ein Rechtsgewinde. Drehen Sie das Pedal gegen Uhrzeigerrichtung fest.



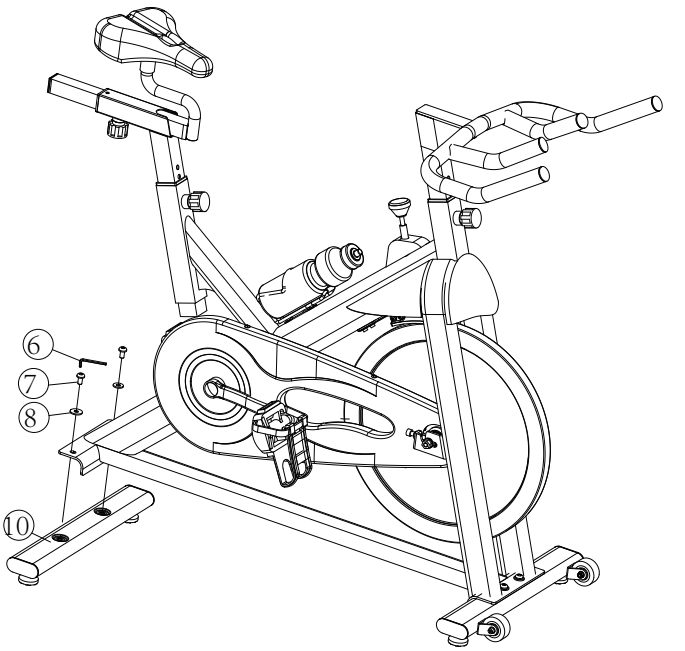
AUFBAUSCHRITT 4

Befestigen Sie den vorderen Standfuß mit zwei Inbusschrauben (7) und zwei Unterlegscheiben (8) am Rahmen und drehen Sie sie mit dem Inbusschlüssel (6) fest.



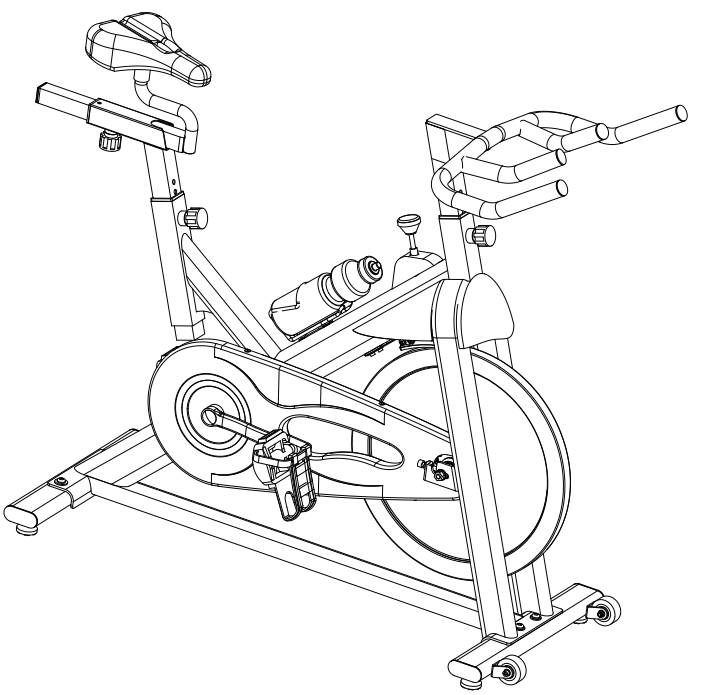
AUFBAUSCHRITT 5

Befestigen Sie den hinteren Standfuß (10) mit zwei Inbusschrauben (2) und zwei Unterlegscheiben (3) am Rahmen und und drehen Sie sie mit dem Inbusschlüssel (1) fest.



AUFBAUSCHRITT 6

Herzlich Glückwunsch, Sie haben das Indoor Cycle erfolgreich aufgebaut!



EMPFEHLUNGEN FÜR DAS TRAINING

KONSULTIEREN SIE VOR DER AUFNAHME EINES TRAININGPROGRAMMS IMMER IHREN ARZT.

WIE OFT? (Trainingshäufigkeit)
Der amerikanische Kardiologenverband empfiehlt, mindestens 3 bis 4 Mal pro Woche zu trainieren, um sein Herz fit zu halten. Wenn Sie sich ein anderes Ziel gesetzt haben, wie z.B. Ihr Gewicht oder Körperfett zu reduzieren, werden Sie Ihr Ziel schneller erreichen, wenn Sie häufiger trainieren. Unabhängig davon, ob Sie an 3 oder 6 Tagen trainieren, sollte es Ihr Ziel sein, Sport zu einer lebenslangen Gewohnheit zu machen. Viele Menschen halten mit Erfolg ein Fitnessprogramm durch, wenn sie eine bestimmte Tageszeit für Sport reservieren. Dies kann am Morgen vor dem Frühstück, in der Mittagspause oder abends beim Fernsehen sein.
Wichtiger als der Zeitpunkt ist die Routine. Außerdem ist es sehr wichtig, dass Sie zu der gewählten Zeit nicht gestört werden. Um Ihr Fitnessprogramm durchzuhalten, muss dieses zu einer Priorität in Ihrem Leben werden. Zücken Sie also einen Terminkalender und Stift und tragen Sie Ihre Trainingszeiten für den kommenden Monat ein!

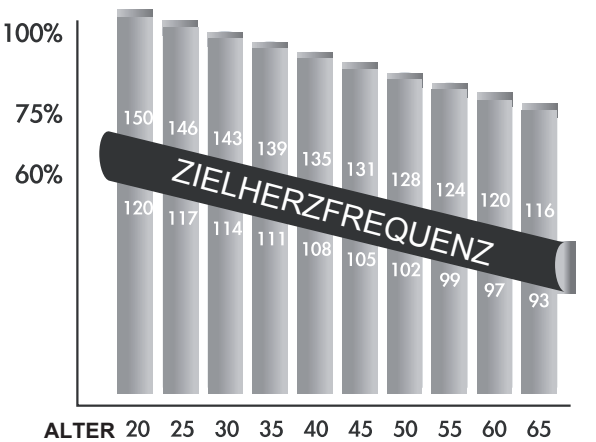
WIE LANGE? (Trainingsdauer)
Für Ausdauertraining sollte die Dauer Ihrer Trainingseinheiten zwischen 24 und 60 Minuten betragen. Fangen Sie aber langsam an und steigern Sie schrittweise Ihre Trainingszeit. Falls Sie in den letzten Jahren nicht sportlich aktiv waren, ist es besser, wenn Ihre Trainingszeit anfangs 5 Minuten beträgt. Ihr Körper braucht Zeit, um sich an das Training zu gewöhnen. Falls Ihr Ziel ist Gewicht zu reduzieren, ist es sinnvoll, die Trainingszeit zu erhöhen, aber mit einem niedrigen Widerstandslevel zu trainieren. Eine Trainingszeit von 48 Minuten und mehr eignet sich am besten um Gewicht zu reduzieren.

WIE INTENSIV? (Trainingsintensität)
Wie intensiv Sie Ihr Training gestalten, hängt auch von Ihren Zielen ab. Wenn Sie Ihr Gerät für die Vorbereitung auf einen Marathonlauf benutzen, werden Sie wahrscheinlich härter trainieren, als wenn Sie „nur" Ihre Fitness erhöhen möchten. Unabhängig von Ihren langfristigen Zielen sollten Sie das Training stets langsam angehen lassen. Kardiovaskuläres Training muss keine Schmerzen bereiten, um dem Körper etwas Gutes zu tun! Für das Messen Ihrer Trainingsintensität gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder Sie messen Ihre Herzfrequenz (mit den Herzfrequenzsensoren an der Armstange oder dem kabellosen Brustgurt) oder Sie beurteilen das gefühlte Niveau der körperlichen Anstrengung (Das ist leichter, als es sich anhört!).

GEFÜHLTES NIVEAU DER KÖRPERLICHEN ANSTRENGUNG
Die Trainingsintensität lässt sich leicht durch die Beurteilung des gefühlten Niveaus der körperlichen Anstrengung erfassen. Wenn Sie während des Trainings so außer Puste geraten, dass Sie keine normale Unterhaltung mehr führen können, trainieren Sie zu hart und sollten ein langsameres Tempo anschlagen. Achten Sie auf andere Anzeichen zu hoher körperlicher Anstrengung.

ZIELHERZFREQUENZGRAFIK

Mit Zielherzfrequenz ist die Anzahl der Schläge pro Minute gemeint, die Ihr Herz schlagen soll, um den gewünschten Trainingseffekt zu erreichen. Dieser Wert errechnet sich prozentual aus der maximalen Anzahl von Schlägen, die Ihr Herz pro Minute schlagen kann. Die Zielfrequenz richtet sich jeweils nach der Person, in Abhängigkeit von deren Alter, deren Fitnessniveau und den persönlichen Trainingszielen. Der amerikanische Kardiologenverband rät, mit einer Zielherzfrequenz zwischen 60 % und 75 % Ihrer maximalen Herzfrequenz zu trainieren. Anfänger sollten mit einer Zielherzfrequenz von 60 % trainieren, während Fortgeschrittene mit einer Zielherzfrequenz von 70 % - 75 % trainieren können. Siehe Grafik.



HERZFREQUENZ DIAGRAMM

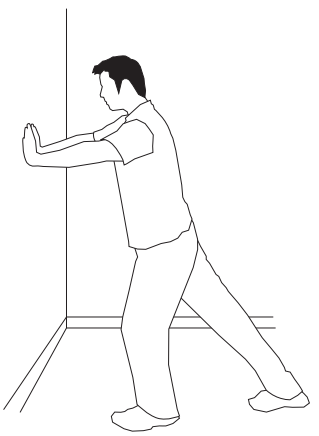
BEISPIEL
Für eine 42-jährige Person: Suchen Sie in der Grafik Ihr ungefähres Alter (rund 40), und fahren Sie in der Spalte bis zu dem Bereich für die Zielherzfrequenz hoch.
Ergebnisse: 60 % der maximalen Herzfrequenz = 108 Herzschläge pro Minute, 75 % der maximalen Herzfrequenz = 135 Herzschläge pro Minute.

TIPP

DEHNEN

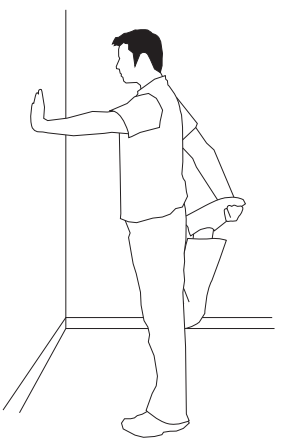
VOR DEM TRAINING DEHNEN

Vor dem Training empfehlen wir, zuerst einige Minuten lang ein paar leichte Dehnübungen zu machen. Auf diese Weise sind Sie beim Training beweglicher und verringern die Verletzungsgefahr. Gehen Sie bei allen Dehnübungen behutsam vor. Die Übungen sollen keine Schmerzen bereiten. Achten Sie darauf, die Übungen nicht unkontrolliert abzubrechen, sondern langsam in die Ausgangsposition zurückzukehren.



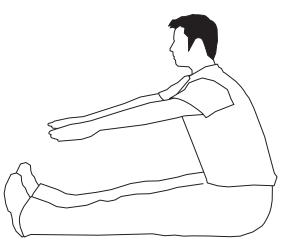
1. DEHNEN DER WADENMUSKULATUR

Stellen Sie sich in geringem Abstand vor eine Wand. Die linke Fußspitze sollte ungefähr 45 cm von der Wand und der rechte Fuß ungefähr 30 cm vom anderen Fuß entfernt sein. Stützen Sie sich mit beiden Handflächen an der Wand ab. Bleiben Sie mit der gesamten Fußsohle auf dem Boden und halten Sie 15 Sekunden lang diese Stellung. Kehren Sie langsam in Ihre Ausgangsposition zurück. Wechseln Sie die Beine und wiederholen Sie die Übung.



2.DEHNEN DER OBERSCHENKELMUSKULATUR

Stützen Sie sich an einer Wand ab, heben Sie Ihr linkes Bein, umfassen Sie mit der linken Hand das linke Fußgelenk und ziehen Sie Ihren Fuß 15 Sekunden lang nach hinten an den Oberschenkel. Das Knie des gebeugten Beines bleibt auf der Höhe des gestreckten Beines. Übung mit rechtem Bein und rechter Hand wiederholen.



3. DEHNEN DER BEINE UND DER UNTEREN RÜCKENMUSKULATUR

Setzen Sie sich mit geschlossenen Beinen auf den Boden und strecken Sie die Arme so weit wie möglich gerade nach vorne. Knie nicht beugen. Strecken Sie Ihre Finger bis zu den Zehen und halten Sie diese 15 Sekunden lang fest. Kehren Sie langsam in Ihre Ausgangsposition zurück und setzen Sie sich aufrecht hin. Übung einmal wiederholen.

TIPP

BEDEUTUNG VON AUFWÄRM- UND ABKÜHLPHASE

AUFWÄRMEN

Die ersten 2 bis 5 Minuten sollten Sie sich aufwärmen. Beim Aufwärmen lockern Sie Ihre Muskeln und bereiten sich auf das anstrengendere Training vor. Stellen Sie sicher, dass Sie sich auf dem Gerät in langsamem Tempo warm mach

ABKÜHLEN

Beenden Sie nie abrupt Ihr Training! Eine Abkühlphase von 3-5 Minuten erlaubt Ihrem Herz sich langsam an die geringeren Anforderungen anzupassen. Stellen Sie sicher, dass Sie in der Abkühlphase ein langsames Tempo anschlagen, damit sich Ihre Herzfrequenz verlangsamen kann. Wiederholen Sie nach der Abkühlphase die oben beschriebenen Dehnübungen und lockern Sie Ihre Muskeln.

TIPP

ERREICHEN IHRER FITNESSZIELE

Ein wichtiger Schritt bei der Erstellung eines Langzeit-Fitnessprogramms ist die Festsetzung der angestrebten Ziele. Ist das Hauptziel eine Gewichtsreduzierung? Eine Verbesserung des Muskeltonus? Eine Senkung des Stressniveaus? Die Vorbereitung auf Wettläufe im Frühjahr? Wenn Sie sich über Ihre Ziele im Klaren sind, ist es für Sie einfacher, ein effektives Trainingsprogramm zu erstellen. So könnten Ihre Trainingsziele und Trainingsintensität aussehen:

- *Gewichtsreduzierung – weniger Widerstand, längeres Training*
- *Verbesserte Körperform – Intervalltraining, Wechsel zwischen hohen und niedrigen Widerständen*
- *Mehr Energie im Alltag – mehrere kurze Tages-Trainingseinheiten*
- *Bessere sportliche Leistung – Training mit hohen Widerständen*
- *Bessere kardiovaskuläre Ausdauer – angemessener Widerstand und längere Trainingseinheiten*

Definieren Sie Ihre Ziele möglichst in genauen und messbaren Werten und halten Sie Ihre Ziele anschließend schriftlich fest. Je genauer Sie Ihre Ziele definieren, desto leichter sind Fortschritte erkennbar. Wenn Sie sich langfristige Ziele setzen, unterteilen Sie diese in monatliche und wöchentliche Etappenziele. Langfristige Ziele motivieren Sie möglicherweise nicht genug. Kurzfristige Ziele sind leichter zu erreichen.

WARTUNG

Das von Horizon Fitness vorgegebene Sicherheitslevel kann nur durch regelmäßige Kontrolle des Trainingsgerätes gehalten werden. Durch eine regelmäßige Reinigung des Trainiggeräts und seiner Umgebung werden Wartungsprobleme und Anrufe beim Service vorgebeugt. Aus diesem Grund empfehlen wir, den nachfolgenden Wartungsplan einzuhalten.
Irreparable Teile sollten unverzüglich ausgewechselt werden. Nutzen Sie das Gerät nicht, bis das Problem behoben ist!

NACH JEDER BENUTZUNG (TÄGLICH)

- *Putzen Sie das Indoor Cycle mit einem feuchten Lappen um Schweiß und Feuchtigkeit zu entfernen. Benutzen Sie niemals Lösungsmittel, die das Gerät beschädigen könnten.*
- *Prüfen Sie vor jedem Training, ob sich Teile wie z.B. Kurbeln oder Pedale gelöst haben und ziehen Sie sie nach.*

JEDE WOCHE

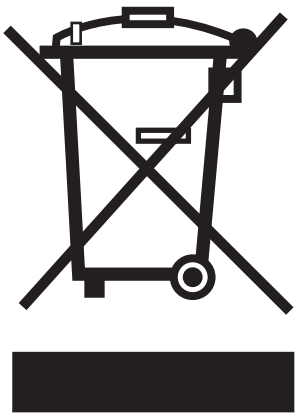
- *Prüfen Sie das Schwungrad. Ziehen Sie falls notwendig die Muttern nach.*
- *Entfernen Sie den Kettenschutz und prüfen Sie, ob die Kette locker ist. Falls notwendig schmieren und richten Sie die Kette aus.*
- *Prüfen Sie, ob die Pedalkurbel fest mit dem Tretlager verbunden sind.*
- *Überprüfen Sie alle Teile, Muttern oder Schrauben, die zum Aufbau gehören.*

JEDEN MONAT

- *Prüfen Sie, ob alle Schrauben und Pedale fest angezogen sind.*
- *Säubern Sie alle Anlagerungen auf der Sitzschiene.*
- *Prüfen Sie, ob die Spannung der Kette in Ordnung ist. Drehen Sie dazu das Pedal in ¼ Drehungen, das Zusammenspiel zwischen Kurbel und Schwungrad sollte dabei leicht laufen.*
- *Schmieren Sie Schrauben, Pedalgewinde, Höhenverstellungen und sonstige Anbauteile.*

GARANTIE

Alle Hinweise zu unseren Garantiebestimmungen finden Sie auf der Garantie- und Servicekarte. Sollte diese fehlen, fordern Sie diese bitte unter der Rufnummer 02234 9997-100 an.



D:
Entsorgungshinweis
Horizon Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB:
Waste Disposal
Horizon Fitness products are recyclable. At the end if its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F:
Remarque relative à la gestion des dèchets
Les produits Horizon Fitness sont recyclables. A la fin sa durrèe d`utilisation, remettez l´appareil à un centre de gestion de dèchets correct (collecte locale).

NL:
Verwijderingsinstructie:
Horizon Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur voor recycling naar een vakkundig verzamelpunt.

E:
Informaciones para la evacuaciòn
Los productos de Horizon Fitness son riciclables. Cuando se termina la vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local de eleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

I:
Indicazione sullo smaltimento
I prodotti Horizon Fitness sono reciclabill. Quando l` apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunall).

PL:
Wskazòwka dotyczàca usuwania odpadòw.
Producty firmy Horizon Fitness podlegajà recyklingowi. Pod koniec okresu o`ywalnoÈcl pros`z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego punkto usuwania odpadòw (lokalny punkt zbiorczy).

Kontakt:

Style Fitness GmbH
Europaallee 51
50226 Frechen

Allgemeine Informationen:
Telefon: 02234 9997-100
E-Mail: info@horizonfitness.de

Technik-Hotline:
Telefon: 02234 9997-500
E-Mail: service@horizonfitness.de

Telefax: 02234 9997-200

Internet: www.horizonfitness.de